

核心素养导向下田径课程一体化教学改革的创新探索

魏佐涛

乐山师范学院，四川 乐山 614000

摘要：田径课程一体化教学坚持“以生为本”的原则，以促进学生核心素养全面发展为重点，提高学生的运动能力，养成健康的运动行为，符合新课程背景下的教学要求。核心素养导向下，对田径课程教学提出更为严格的要求，通过一体化教学模式，助力学生的综合发展，彰显体育教学的价值。基于此，文章结合一体化教学的内涵，阐述一体化教学改革的意义，重点从学、练、赛、评四个维度提出一些创新性的教学改革策略，以期为体育教师教学提供参考。

关键词：核心素养；田径课程；一体化教学；教学改革

An Innovative Exploration of Integrated Teaching Reform of Athletics Curriculum under the Orientation of Core Literacy

Wei,Zuotao

Leshan Normal University, Leshan, Sichuan, 614000, China

Abstract: The integrated teaching of track and field course adheres to the principle of "student-oriented", focuses on promoting the comprehensive development of students' core literacy, improves students' athletic ability, and develops healthy athletic behaviors, which is in line with the teaching requirements in the context of the new curriculum. Under the guidance of core literacy, more stringent requirements are put forward for the teaching of track and field courses, and through the integrated teaching mode, the comprehensive development of students is facilitated, which highlights the value of physical education teaching. Based on this, the article combines the connotation of integrated teaching, explains the significance of integrated teaching reform, and focuses on the four dimensions of learning, practicing, competing, and evaluating to put forward some innovative teaching reform strategies, with a view to providing references for physical education teachers' teaching.

Keywords: Core literacy; Track and field curriculum; Integrated teaching; Teaching reforms

DOI: 10.62639/sspsstr08.20240106

体育课程一体化教学，符合立德树人背景下的教学要求，通过一体化教学体系，促进学生身心健康发展，发挥出运动教学的价值，帮助学生形成终身运动的良好意识。教师在核心素养背景下设计的田径课程项目，强调活动教育的重要性，学生在趣味性、挑战类的运动氛围中学习体育知识，并在实践体验的过程中获得良好感受，增强学生体育锻炼的自主性，感悟独特的体育精神，培养学生的核心素养。

一、田径课程一体化建设的基本定位

田径课程一体化教学，始终以学生终身发展为重点，强调学生终身体育意识和身心协调发展的内在逻辑，致力于打造一体化的发展框架。通过纵向发展的体系，实现课程内容的有效整合，体现田径教学的衔接性，按照各个阶段的认知情况，特点各个阶段的教学特征。例如低年级学生采用趣味性教学，高年级的学生采用专业化教学。按照层次化的教学原则，增强学生的体育技能掌握能力。内在统一，要求学生在体育运动的时候，知识、实践能力达到协调发展。通过联合发展模式，实现校内外资源有效整合，让学生能将课内学习所学的知识运用于生活实践。田径作为“运

动”的重要组成部分，分析理论知识，创新训练活动，打造一体化的教学模式，促进学生全面发展。作为体育教学的一部分，要求在训练的理论，手段方面，了解内在的发展逻辑，还要培养学生良好的体育精神^[1]。

二、核心素养导向下田径课程一体化教学改革的意义

(一) 创新课堂形式

以往的田径教学模式，一般是根据对应的教学任务、目标设计活动，将教学内容分解为多个组成部分，及时完成教学任务，这样的教学模式更为强调最终的教学效果，不是整体的教学过程，忽视学生整体意识的发展。例如在短跑起步的时候，一般是教师示范对应的起跑动作，将运动技巧传授给学生。接着教师让学生自行训练，最后给出评价。整个教学过程中包含教、学、练、评，但是忽视了“赛”的重要意义，学生课上所训练的时间难以真正掌握这项运动技能，没有结合竞赛的方式检验自身的学习水平。所以传统的教学设计也存在一定的缺点，难以达到以赛促学的目的。通过一体化的教学模式，从以往的专项技术

(稿件编号: SSTR-24-6-1021)

作者简介：魏佐涛（1969-02），男，汉族，本科，讲师，主要研究方向：田径教学和训练，户外运动方面，定向运动。

教学,通过训练+竞赛+评价的方式,帮助学生将所学的田径知识有效应用于实践,从而完成知识迁移。

(二)提高教师的认知能力

教师作为田径一体化教学的重要组织者,教师起到主导的作用,将相关理论知识传授给学生,但是无法将正确的运动观念,科学的锻炼方法示范给学生,不利于学生核心素养的发展。因此,通过田径课程一体化教学模式,结合学生身心发展,借助多元化的教学模式,通过教、练、赛、评的方式,让学生在和谐的范围中学习和交流,充分发挥出“学”的内在价值。同时,也为学生创设“练”“赛”的良好氛围,对学生的学习情况进行合理考核,着重提升田径教学水平,帮助学生构建良好的活动观念,对各个环节的教学活动有充分认识,为实现田径教学目标而不断奋斗^[2]。

(三)打造系统的教学体系

田径一体化实践活动,侧重点则是放在学习主体中,学会教师传授的知识和技能,帮助学生巩固所学内容,训练中寻找自身存在的问题,进行专项学习,提高技术和能力。或者是在比赛的时候,运用所学知识,解答问题,获得比较好的成绩,侧重点是对学、练、赛的教学,打造一体化的育人体系。例如在跳远环节,包含了四个课时,如若单纯利用课上时间,学生难以掌握相关知识,随着课上间隔时间的增长,学生无法从整体上掌握这项技术。随着一体化教学课程的设计,丰富田径教学内容,教学模式更具层次性、协调性,帮助学生快速掌握相关内容。

三、核心素养导向下田径课程一体化教学改革策略

(一)学—打造独特项目,体验田径乐趣

1.合作学习

田径课程一体化的“学”,要求有独特项目,结合田径活动的内容进行科学调整,凸显趣味性,简洁性的特点,满足学生的多元化运动需求。教师发挥自身的运动优势,运用多种教学模式,体现田径独特魅力。同时,实践活动中为做到精准教学,结合核心素养的内在需求,为学生有更多体验,融入健康、情感、竞技等多项内容,强调学生体育参与的积极性。例如跳绳环节,教师围绕学生基础知识、专业能力、综合素质预设田径环节,引导学生在问题探究的过程中掌握跳绳的内容,形成正面、积极的心理品质。接着组织学生以小组合作的方式进行交流和沟通,相互学习、体验的时候分享经验,打破以往单一的训练模式,鼓励学生合作讨论,开展交叉、快速跳绳。教师在体育教学的时候,融合挑战性、竞技性的理念,不需要教师过多阐述理论知识,而是通过示范、引导等方式,让学生相互配合,选择多种不同的跳法,感受跳绳的乐趣。当学生掌握多种跳法后,教师通过跳法创新的方式,引导学生进行跳绳接力训练,尝试着多种不同的玩法,真正感受运动

的竞技魅力。

1.游戏教学

基于核心素养背景下的一体化教学,通过进阶式、结构化的体系,为学生身心发展提供有效保障,让学生在田径课程中获得更多体育知识,并在探索、思考的过程中自主学习和交流。教师在课程实践的时候,尊重学生的主观感受,根据学生的爱好,自主考虑活动实施流程,利用简单的体育辅助设备,满足学生的多样化运动需求。因此,项目课程发挥学生的主体性,学生玩耍中体验,运用多项技术,提高身体的协调性。例如在跳绳教学的时候,首先为学生预设活动目标,了解跳绳运动的意义,从并脚向上、下肢动作等尝试不同的跳法。接着观察、模范的时候,快速跳绳,掌握跳绳技巧。教师在自由、愉悦的活动中发挥自身的想象力,培养学生的合作意识,凭借柔韧、敏捷的特征,提高学生的身体协调能力。为满足不同阶段学生的发展需求,教师通过问题探究、合作讨论的方式了解跳绳的基本技巧知识,教师亲自示范跳绳姿势,动作。随后学生进行分组训练,掌握跳绳技巧,接着预设小组赛,学生在实践中学会相互配合、共同进步。这种寓教于乐的教学方式,不仅让学生们感受到了跳绳的魅力,认识团队合作的重要性^[3]。

(二)练—预设运动主题,深化情感认知

1.项目预设

为符合不同阶段学生的内在需求,田径项目根据场地的基本情况,提供合适的操作设备。教师在教学训练的时候,始终将“健康第一”的理念贯穿始终,结合学生身心发展特点,设计趣味性情节,让学生掌握运动技术的时候,达到身心健康发展的目的。学生喜欢自己感兴趣的运动,如球类、舞蹈等基础技能,基于核心素养导向的教学,采用项目预设的方式,深化学生的情感认知能力。例如在“快跑”训练中,融入合作、组织、沟通、规则等元素,教师为学生设计“送物资”的任务,将体育精神,健康意识等学科素养的内容渗透于课程教学。快速跑是田径教学的重要组成部分,教师在整个过程中担任组织、记录者的角色,发展学生的思考、应用能力,并在30—50米的距离中顺利模仿“送物资”的合作情境,认识三关节应该如何用力,选择怎样的方法才能跑得更快。学生在集体训练中锻炼和总结只是,加深对快速蹬地、双臂摆动等基础知识的认知。由于田径课程中蕴含着丰富的体育知识,为促进学生核心素养的发展,融合知识、技能和素质,设置障碍物,让学生在项目体验的过程中获得丰富的情感认知能力。

2.拓展体验

田径一体化课程中融入核心素养的元素,为学生营造独特的学习氛围,拓宽运动项目的范围,引导学生在多样化的任务情境内交流和沟通,激发学生的潜力,获得坚强、拼搏的体育精神。以“投掷项目”的活动内容为例,学生通过耐力跑、短跑等方式,进行攻守训练,发挥出学生积极参与的积极性。实际训练的时候,设计“穿越火线”

的游戏，根据学生的推动情况进行调整，自主摆动手臂，加快运动前进的步伐，动作合适，自然，放松，保持连贯性、协调性。具体活动的时候，一方使用棉布包住球，各侧站着10人传球，从远到近自由投掷，项目具有极强的拓展性和延伸性，并在合适的实践情境内体会投掷动作。需要注意的是，教师在整个活动项目中，以培养学生的心理素养为重点，做好相应的安全管理，学生沉着、冷静，愉悦的训练活动中体验运动的乐趣。随着体育游戏的推进，学生逐渐创编出许多不同的玩法，将身体的协调性，忍耐力，速度等相结合^[4]。

(三) 赛—构建比赛情境，实现知识迁移

赛、学、练作为一体化的活动形式，但是赛、练在本质上存在一定的区别，前者具有极强的竞争性特征，后者则是具有趣味性、操作性的特点。通过一体化的课程体系，帮助学生寻找田径课程学习中存在的问题，给出合理的解决方案，着重提高学生的专项技术水平。

1. 自由选择，活动创新

“赛”作为活动训练的重要手段，作为学习和检验学习成果的重要手段。教师在田径项目进行的时候，打破单一的思维局限性，不断丰富竞赛活动的内容，真正将学习自主权交到学生的手中。同时，设计运动规则的时候，按照相关的竞赛情境，组织学生进行交流和沟通，自定预订比赛的规则，培养学生主动探究的能力。学校每月举办一次全员参与的综合性运动会或田径赛事，整合年级比赛、各年龄段系列比赛等田径赛事，建立“校—级—班”三级的学生体育赛事体系，打通锻炼、训练与竞赛通道，推动体育拔尖人才早期培养。比赛过程中应该凸显情境性，以提高学生的身体素质，情感能力为主，让学生在活动中自由交流、组合，符合项目发展需求，自主完成运动目标。整个比赛活动中以满足学生的运动体验为重点，强调活动的趣味性、竞技性特征，始终让学生有身临其境之感，真正在参与田径比赛的过程中完成任务，提高体育认知和运动技能^[5]。

2. 统筹结合，独特体验

田径的竞赛活动，遵循“健康第一”的运动理念，根据学生的运动需求，组织多样化的运动，让学生在丰富的实践活动中获得真实感知。因此，学校创编田径赛事的时候，借助“微”平台，每周定期按照以班级、年龄为主的竞赛活动，让学生在竞技的过程中掌握运动技巧，形成积极、正面的优秀品质。学校组织的“阳光体育班级竞赛”等运动比赛，项目中包含50*8跑，十字跳、撑杆跳等项目，从跑、跳等多项技能分析，让学生感受独特的竞技特征，真正在娱乐活动中锻炼意志力。这类竞赛活动包含了个人项目，群体合作项目，教师从规则制定，竞赛项目的演练中，鼓励学生主动分享经验，感受运动的乐趣，掌握基本的田径知识。有部分学生则是表示：通过田径竞赛的方式，有更好挑战、展示自我的机会。通过比赛，学生真实感受努力拼搏的体育精神，这

也将激励同学们在以后的学习生活中拼搏奋斗，不轻言放弃。

(四) 评—实现已评导练，反思总结经验

体育教师的“教”，让学生从中学习和掌握新的体育技能，在“赛”的过程中进行知识巩固。

“评”是对前三者的系统整合，根据学生练、赛的基本情况，教师给出综合评价，分析学生在技术操作中的优缺点而加深学生正确运用技术的能力和水平，做好相应的补救工作^[6]。

“评”在某种程度上作为一体化课程教学的风向标，影响学、练、赛的水平。田径比赛完成后，教师主动关注评价过程，指导学生从拼搏、竞技的角度分析，主动分享个人经验，总结、提炼其中的缺陷。教师引导学生反思和总结内在的不足，一起商讨合适的解决方案，完成比赛活动，肯定学生的成长过程。例如“耐力跑”的竞赛活动完成，为让学生掌握正确的跑步姿势，速度控制方法、呼吸技巧等，教师从这些方面进行科学点评，方便学生集中注意力。当学生竞赛完成后，教师让学生评价如何在跑步中改进动作，如何变化姿势等，根据田径比赛中积累的经验进行总结和延伸，客观评价学生的运动情况。评价过程中，是对学生知识、能力、习惯的检验，通过对田径技术要点的整合，并在技术讨论的时候及时抛出问题，各个小组相互交流，评价中巩固田径课程中所学的知识，做出理性判断。因此，田径项目教学设计，重视“评”的环节，按照学生在学习、实践、训练、比赛中的实际情况，给出针对性评价，实现四个要点的相互衔接，有助于提高学生的技术操作水平，让学生在特定的环境下将单一的体能训练转变为一种综合性的课程活动。

四、结束语

核心素养导向下的田径一体化教学，对传统的课程教学模式是挑战，也是机遇。因此，教师需要认识学、练、赛、评的内在联系，转变观念，打造一体化的教学框架，让体育课堂焕发新的生机。基于核心素养下的教学工作，教师安排田径项目的时候，认识到教学的意义不仅是单一的训练层面，还要做好知识延伸，如社会责任，体育文化的内涵等，通过多样化的教学途径助力学生核心素养的发展。

参考文献：

- [1] 邱新雨.核心素养导向下田径课程一体化教学的价值再认识[J].田径,2024(3):40-41.
- [2] 谷小兵.核心素养导向下中学田径“学，练，赛，评”一体化教学设计与实践[J].天津教育,2024(1):114-116.
- [3] 李靖宇.新课标背景下体育与健康课程核心素养培养的实践策略——以田径单元教学为例[J].新校园,2023(10):70-72.
- [4] 张晓烨.“学，练，赛，评”：以核心素养为导向的小学趣味田径项目课程构建与思考[J].体育教学,2023,43(6):24-26.
- [5] 吴健.基于核心素养下中小学运动技能的衔接——以“田径运动技能”为例[J].读写算,2020(6):189-189.
- [6] 沙茜.高职体育教育核心素养视角下田径教学评价改革的策略研究[J].冰雪体育创新研究,2024(16).